

Vacances santé dans la nature sauvage du Québec du vendredi 10 au samedi 16 août 2013

Yoga, pêche, activités de plein air et excursions
sur une île au Lac Némiscachingue, dans le nord du Québec

Infos et réservation : yoga.richelieu@gmail.com ou Lucie au 450-447-0275, www.yogarichelieu.com

Offrez-vous une semaine de vacances dans les Hautes Laurentides et découvrez la nature du Québec à l'état sauvage. Une île sur le Lac Némiscachingue où vous serez accueilli chaleureusement et dans le confort avec une nourriture saine et équilibrée, des cours de yoga en douceur, diverses activités de plein air, une rencontre avec des Atikamekh de Manawan, baignades sur une plage de sable, pêche et bien plus. Le climat est doux dans ce coin du nord du Québec. L'eau du lac est chaude au mois d'août et le ciel est rempli d'étoiles. À qui la chance ? Petit groupe de 8 à 12 personnes. Six nuitées, du 10 au 16 août et vous pouvez arriver la veille et dormir à Mont-Laurier.

Visitez la pourvoirie ici : <http://pourvoirienemis.ca/images/> et prenez connaissance du programme détaillé :

L'ordre des activités peut varier selon la température (où le souhait de la majorité) le jour venu.

- Jour 1 :** Rendez-vous à Mont-Laurier le matin du samedi 10 août
- 09h00 Départ pour la Pourvoirie Némis au Lac Némiscachingue : <http://pourvoirienemis.ca/images/>
Arrêt en chemin pour acheter un permis de pêche* pour ceux et celles qui souhaitent pêcher
- 12h00 Arrivée au Lac Némiscachingue, un voyage en ponton jusqu'à l'île (+ ou – 25 minutes)
- 13h30 Accueil et diner au chalet principal
- 14h30 Familiarisation avec le site, baignade plage de sable, pêche
- 19h00 Souper au chalet principal suivi d'une sortie de pêche pour ceux et celles qui le souhaitent
(pour ceux qui auront leur permis de pêche et le permis de la ZEC*)
- Jour 2 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
- 10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
- 12h30 Diner au chalet principal
- 14h30 Promenade en ponton et visite du magnifique Lac Némiscachingue, baignade à la plage
- 19h00 Souper au chalet principal, suivi d'une sortie de pêche pour ceux et celles que ça intéresse.
- Jour 3 :** Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
- 10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
- 12h00 Diner au chalet principal
- 13h30 Accueil d'un guide spirituel autochtone qui nous parlera des plantes médicinales et de leurs vertus.
Randonnée dans la nature et apprendre à reconnaître certaines de ces plantes médicinales.
- 19h00 Souper au chalet principal
- 21h00 Feu de joie en compagnie de notre guide spirituel qui nous parlera des traditions de son peuple,
les autochtones Atikamekw de Manawan.

Jour 4 : Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h00 Départ pour excursion en bateau et pique-nique au Lac Pinson, pêche et baignade
19h00 Souper au chalet principal, suivi d'une sortie de pêche pour les mordus de la pêche
21h00 Feu de joie

Jour 5 : Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00-11h30 Yoga en douceur sur la plate-forme du chalet principal
12h30 Dîner au chalet principal
14h30 Randonnée dans la nature et cueillette de bleuets sauvages et/ou pêche/baignade plage de sable
19h30 Souper au chalet principal suivi d'une sortie de pêche pour les mordus de la pêche

Jour 6 : Petit-déjeuner dans les chalets (fruits, jus, muffins, thé, café, tisane)
10h00 Départ en ponton
11h00 Départ en minibus pour Mont-Laurier/Lac St-Paul

Le coût de cette de semaine de vacances dans la nature sauvage du Québec est 800\$ pour un départ en minibus du Lac St-Paul (Mont-Laurier)

<http://pourvoirienemis.ca/Pourvoirie-Laurentides-Nemis.pdf>

Est inclus : La prise en charge à partir du Lac St-Paul le jour de votre arrivée. L'hébergement en chalets (du 10 au 15 août = 6 nuitées) avec sac de couchage pour chaque invité ainsi qu'une serviette (<http://pourvoirienemis.ca/chaletsdepechelaurentides/>). Tous les repas sur l'île, toutes les activités (cours de yoga en douceur, pêche, atelier sur les plantes médicinales selon les vues du peuple Atikamekh de Manawan, l'essence pour les embarcations pour les sorties, les feux de joie, les randonnées dans la nature), les embarcations, les moteurs, le ponton. Le transport en ponton aller-retour du chemin à l'île. Le retour en minibus du Lac jusqu'à Mont-Laurier.

N'est pas inclus : Les serviettes de plage, gant de toilette, savon et shampoing. Le permis de pêche et le permis de la ZEC Normandie. Le vin et la bière que vous pouvez apporter. La nuitée du vendredi 9 août à Mont-Laurier si vous choisissez d'arriver la veille du départ.

- Les repas sont sains et équilibrés et cuisinés à partir de produits frais, poissons frais pêchés, céréales complètes, légumes de toutes sortes, jus, fruits, desserts, tout est cuisiné sur place à tous les jours, le vin et la bière ne sont pas inclus.
- Si vous voulez pêcher, vous devez vous prémunir d'un permis de pêche (20\$ par année) et d'un permis d'accès à la ZEC (25\$ /jr ou forfait 60\$ pour trois jours ou 108\$ pour trois jours, permis familial) et nous avons prévu un arrêt pour se procurer facilement ce permis lors du voyage de Mont-Laurier au Lac Némiscachingue, le permis de la ZEC est vendu à la pourvoirie.
- Un dépôt de 200\$ est demandé lors de la réservation.

Infos et réservation : yoga.richelieu@gmail.com ou Lucie au 450-447-0275, www.yogarichelieu.com